



**Menu du SELF**  
Thực đơn của lớp trung học

du 22 au 26 Septembre 2025  
từ 22 Đến 26 Tháng 9



| Sem / Tuần<br>S 43                     |                        | LUNDI<br>THỨ HAI                                                                                                                                                                             | MARDI<br>THỨ BA                                                                                                                       | MERCREDI<br>THỨ TƯ                                                                                                                                          | JEUDI<br>THỨ NĂM                                                                                                                  | VENDREDI<br>THỨ SÁU                                                                                                                           |
|----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pain<br>Bánh mì                        |                        | Baguette - Bánh mì                                                                                                                                                                           | Pain - Bánh mì                                                                                                                        | Baguette - Bánh mì                                                                                                                                          | Pain - Bánh mì                                                                                                                    | Baguette - Bánh mì                                                                                                                            |
| Entrée - Món khai vị                   | Salade<br>Xà lách      | Chou rouge & Maïs mayo<br>Bắp cải tím, bắp hạt Coleslaw                                                                                                                                      | Salade de tomate, poivrons verts<br>au cumin<br>Salad cà chua, ớt chuông xanh, bột thìa là                                            | Salade verte aux œufs<br>Xà lách xanh trộn trứng sợi                                                                                                        | Rouleaux Nem au porc<br>Chả giò heo & xà lách  | Salade de tomates<br>XL cà chua (cắt lát)                                                                                                     |
|                                        |                        | Salade de goyave<br>Gỏi Ổi                                                                                                                                                                   | Salade de vermicelles<br>XL miến trộn                                                                                                 | Salade de papaye au poulet<br>Gỏi đu đủ thịt gà                                                                                                             | Salade de concombre, maïs<br>XL dưa leo, bắp hạt                                                                                  | Sushi de légumes<br>Rau củ cuộn Sushi                                                                                                         |
|                                        | Soupe<br>Súp           | Minestrone<br>Súp rau củ kiểu Ý                                                                                                                                                              | Soupe de Sauropus au porc<br>Canh rau ngót nấu thịt  | Soupe de poireaux, Pdt<br>Súp hành poro, khoai tây                                                                                                          | Mouliné de légumes<br>Súp rau củ nghiền còn miếng                                                                                 | Soupe de potiron au porc haché<br>Canh bí đỏ thịt heo xay  |
| Plat principal - Món chính             | Occidental<br>Món tây  | Porc grillé aux herbes<br>Pdt à la vapeur aux herbes<br><br>Heo nướng lá thơm <br>Khoai tây hấp với lá thơm | Poulet grillé sauce à l'orange<br>Pâtes<br><br>Gà nướng sốt cam<br>Mì Ý                                                               | Poisson pané à la sauce cocktail<br>Rondelles de Pdt sautées aux<br>oignons<br><br>Cá chiên xù, Sốt cocktail<br>Khoai tây thành lát dày xào hành (khôn)     | Tortilla aux champignons<br>Pâtes aux œufs<br><br>Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia<br>Mì trứng                                  | Shepherd'spie Parmentier de bœuf<br>à l'Américaine<br>Purée de Pdt<br><br>Bò nghiền Shepherd'spie<br>Khoai tây nghiền                         |
|                                        | Légume<br>Rau củ       | Chou Cantonais, carotte<br>Cải ngọt, cà rốt                                                                                                                                                  | Broccoli, chou-fleur<br>Bông cải xanh, bông cải trắng                                                                                 | Chayotte, carotte<br>Su su, cà rốt                                                                                                                          | Haricot vert<br>Đậu cove                                                                                                          | Haricots, poivrons rouges sautés<br>Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)                                                                          |
|                                        | Asiatique<br>Món á     | Mijoté de tofu, haricots<br>Pâtes aux œufs <br>Ragu tàu hũ, rau củ với đậu<br>Mì trứng                    | Mijoté de boeuf à la Vietnamienn<br>Riz à la vapeur<br><br>Bò kho<br>Cơm trắng                                                        | Porc au caramel, œuf<br>Riz à la vapeur <br>Heo kho trứng<br>Cơm trắng | PHO GA (poulet)<br><br>Phở gà                | Poisson braisé à l'ananas<br>Riz à la vapeur<br><br>Cá kho thơm<br>Cơm trắng                                                                  |
|                                        | Végétarien<br>Món chay | Polenta végétarien aux légumes<br>sautés<br>Polenta chay với rau củ xào                                                                                                                      | Riz sauté au tofu<br>Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm,<br>sả, hành lá)                                                  | Pâte Veggie aux poivres<br>Chả chay kho tiêu                                                                                                                | Sauté de nouilles aux légumes<br>Mì xào rau củ                                                                                    | Tofu au gingembre et soja<br>Đậu hũ hấp gừng, sốt tương                                                                                       |
| Produit<br>Laitier<br>Thực phẩm từ sữa |                        | Fromage<br>Phô mai                                                                                                                                                                           | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                                    | Fromage<br>Phô mai                                                                                                                                          | Tapioca dessert VN à la banane<br>Chè chuối                                                                                       | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                                            |
| Dessert<br>Tráng miệng                 |                        | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                                                                            | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                     | Salade de fruits<br>Xà lách trái cây                                                                                                                        | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                 | Compote de pomme/ananas<br>Mứt táo, thơm                                                                                                      |

**Note :** les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments.

**Lưu ý :** các thành phần trong thực đơn này có thể thay đổi hoặc không có sẵn vào một số thời điểm nhất định.



**Menu du Primaire "Maternelle & Élémentaire"**  
**Mẫu Giáo & Tiểu Học**

du 22 au 26 Septembre 2025  
từ 22 Đến 26 Tháng 9



| Sem / Tuần<br>S 43                         |                                | LUNDI<br>THỨ HAI                                                                                                                                                                            | MARDI<br>THỨ BA                                                                                                                          | MERCREDI<br>THỨ TƯ                                                                                                                                | JEUDI<br>THỨ NĂM                                                                                                 | VENDREDI<br>THỨ SÁU                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pain</b><br>Bánh mì                     |                                | Baguette - Bánh mì                                                                                                                                                                          | Pain - Bánh mì                                                                                                                           | Baguette - Bánh mì                                                                                                                                | Pain - Bánh mì                                                                                                   | Baguette - Bánh mì                                                                                                                               |
| <b>Entrée - Khai vị</b>                    | <b>MATERNELLE</b><br>mẫu giáo  | Minestrone<br>Súp rau củ kiểu Ý                                                                                                                                                             | Soupe de Sauropus au porc<br>Canh rau ngót nấu thịt<br> | Soupe de légumes, pâtes étoiles<br>Súp rau củ với nui sao                                                                                         | Mouliné de légumes<br>Súp rau củ nghiền còn miếng                                                                | Soupe de potiron au porc haché<br>Canh bí đỏ thịt heo xay<br> |
|                                            | <b>ÉLÉMENTAIRE</b><br>Tiểu học | Minestrone<br>Súp rau củ kiểu Ý                                                                                                                                                             | Soupe de Sauropus au porc<br>Canh rau ngót nấu thịt                                                                                      | Soupe de légumes, pâtes étoiles<br>Súp rau củ với nui sao                                                                                         | Mouliné de légumes<br>Súp rau củ nghiền còn miếng                                                                | Soupe de potiron au porc haché<br>Canh bí đỏ thịt heo xay                                                                                        |
| <b>Plat principal</b><br>Món chính         |                                | Porc grillé aux herbes<br>Pdt à la vapeur aux herbes<br>Heo nướng lá thơm<br>Khoai tây hấp với lá thơm<br> | Poulet grillé sauce à l'orange<br>Pâtes<br>Gà nướng sốt cam<br>Mì Ý                                                                      | Poisson pané à la sauce cocktail<br>Rondelles de Pdt sautées aux oignons<br>Cá chiên xù, Sốt cocktail<br>Khoai tây thành lát dày xào hành (khôan) | PHO GA (poulet)<br>Phở gà<br> | Shepherd'spie Parmentier de bœuf à l'Américaine<br>Purée de Pdt<br>Bò nghiền Shepherd'spie<br>Khoai tây nghiền                                   |
| <b>Légume</b><br>Rau củ                    |                                | Chou Cantonais, carotte<br>Cải ngọt, cà rốt                                                                                                                                                 | Broccoli, chou-fleur<br>Bông cải xanh, bông cải trắng                                                                                    | Chayotte, carotte<br>Su su, cà rốt                                                                                                                | Haricot vert<br>Đậu cove                                                                                         | Haricots, poivrons rouges sautés<br>Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)                                                                             |
| <b>Produit Laitier</b><br>Thực phẩm từ sữa |                                | Fromage<br>Phô mai                                                                                                                                                                          | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                                       | Fromage<br>Phô mai                                                                                                                                | Tapioca dessert VN à la banane<br>Chè chuối                                                                      | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                                               |
| <b>Dessert</b><br>Tráng miệng              |                                | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                                                                           | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                        | Salade de fruits<br>Xà lách trái cây                                                                                                              | Fruit<br>Trái cây                                                                                                | Compote de pomme/ananas<br>Mứt táo, thơm                                                                                                         |

**Note :** les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments.

**Lưu ý :** các thành phần trong thực đơn này có thể thay đổi hoặc không có sẵn vào một số thời điểm nhất định.



# CAFETERIA - KIOSK

## du 04 au 26 Septembre 2025



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTES LES JOURNÉES

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BAGUETTE</b><br><b>BÁNH MỠ SW</b>                                                                                                                                                                             | <b>Sandwich Jambon Beurre</b><br><br>Jambon, beurre<br><i>Bánh SW giambon voi bo</i>                                                                           | <b>Chorizo pesto</b><br><br>Chorizo, pesto, tomate, concombre<br><i>Chorizo : Xúc xích Chorizo, sốt pesto, cà chua khô, dưa leo và củ cải bào</i>                                 | <b>Banh Mi VN au porc grillé</b><br><br>Porc grillé, concombre, carotte, persil, sauce poisson<br><i>Bánh mì thịt nướng : Thịt heo, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</i>                                                                                                                          | <u>Tous les mardis &amp; mercredis</u><br><br><b>TARTINE GUACAMOLE</b><br><b>Œufs brouillés</b> |
|                                                                                                                                                                                                                  | <b>PANINI</b><br><b>BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP</b>                                                                                                                      | <b>Panini Louisville</b><br><br>Salade, poulet, fromage, tomate<br><i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>                                                                  | <b>Panini Roma</b><br><br>Saucisse, oignon, poivrons, fromage, pesto<br><i>Roma : Xúc xích, hành tây xào, ớt chuông xanh và vàng hoặc đỏ, phô mai, sốt pesto</i>                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Jamaïcain au poulet</b><br><br>Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage<br><i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>                                                                               |                                                                                                                                                                | <b>Panini jambon &amp; légumes</b><br><br>Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto<br><i>Giambon Rau : giăm bông, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i>    | <b>Hot Italian</b><br><br>Salami, fromage, poivrons rouges, mayo<br><i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| <b>LES SALADES</b><br><b>XÀ LÁCH</b>                                                                                                                                                                             | <b>Salade de poulet Kentucky</b><br><br>Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons<br><i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i> | <b>Thon Avocat</b><br><br>Salade, thon, œuf dur, tomate, mangue, avocat, pain grillé, maïs<br><i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, xoài sợi, quả bơ, bánh mì nướng, ngò</i> | <b>Multi-bol veggie</b> <br><br>Riz ,mangue, édamamé, courgette, betterave, radis, maïs, tofu pané, avocat.<br><i>Multi-bol : Com Nhật, xoài, đậu Nhật, bí ngòi, củ dền, củ cải đỏ, bắp hạt, đậu phụ xù, bơ.</i> | <u>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</u><br><br><b>TATINE BO MESICO</b><br><b>Trung ran</b>            |
|                                                                                                                                                                                                                  | <b>Assortiment Cafétéria</b><br><br>Sandwiches, panini et autres salés<br><i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>                                                      | <b>Pizza du jour</b><br><br>Sauce tomate, fromage mozza...<br><i>Pizza : Sốt cà chua, phô mai mozza...</i>                                                                        | <b>Croque Rustique</b><br><br>Pain noir, jambon, fromage, béchamel<br><i>Croq Rustique : bánh mì đen, giăm bông, phô mai, bechamel</i>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| <b>AUTRES PLATS SALÉS</b><br><b>BÁNH MẶN</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
| En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert ( fruit ou dessert du jour )<br><i>Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng ( trái cây hoặc tráng miệng trong ngày )</i> |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |

**Note :** les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments

**Lưu ý :** các thành phần trong thực đơn này có thể thay đổi hoặc không có sẵn vào một số thời điểm nhất định.